

سعة حرارية

١٢٠٠

النظام الغذائي

| الوجبة | النوع | عدد الحصص | البدائل |
|---|--------|-----------|----------------------|
|  الطهور | نشويات | ٢ | نصف خبز عربي مفروود |
| | حليب | ١ | واحد كوب حليب |
| | بروتين | ١ | ٣٠ جم جبنة بيضاء |
| | خضار | ١ | طماطم أو خيار أو جزر |
| | دهون | ١ | ٥ حبات زيتون كبير |
| وجبة خفيفة | فاكهة | ١ | حبة تفاح |
|  الفداء | نشويات | ٢ | ثلثين كوب أرز |
| | لبن | ١ | واحد كوب لبن |
| | بروتين | ١ | ٣٠ جم دجاج |
| | خضار | ٢ | واحد كوب خضار مطبوخ |
| وجبة خفيفة | فاكهة | ١ | ٣ حبات تمر |
|  العشاء | نشويات | ٢ | حبة واحدة صامولي |
| | خضار | ١ | واحد كوب سلطة خضراء |
| | بروتين | ١ | بيضة واحدة |

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٢٠٠ سعة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٢ حصة فواكه
١ حصص نشويات
٣ حصص بروتين
١ حصة دهون



وزارة الصحة
Ministry of Health

عيادة التغذية العلاجية

يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

